

一晩寝れば体はすっきりのはずなのに・・・、
日々の疲れが自然治癒力を上回ってくると
⇒朝、体がだるい～！頭がいつまでもすっきりしない！

⇒それは、内臓の疲労がたまっているからなんですよ！
(疲労物質は内臓で処理される)

⇒そして内臓は、内臓の負荷を和らげようと、内臓体壁反射を使い、内臓
がより働きやすい環境をつくっていきます
(胃が悪いときに背中が痛くなる。足つぼなど)

⇒筋肉がひきつり硬くなることで、コリなどの筋肉の過緊張が現れ、体液
の循環不全がおこる**(血行が悪くなる)** **(第一のゆがみ)**
⇒内臓の働きを助けるため**筋肉が過緊張**をしいられる。

そのまま生活すると軟部組織に損傷が起こる。(微細損傷)

⇒長時間続くと**構造的な歪み**となる。

⇒そのままの状態がさらに続くと

⇒**歪みが慢性的**になり

⇒**老化現象が進み、症状改善まで時間がかかる**

(第二のゆがみ)

それを改善するにはどうすどうすればいいのか？

姿勢矯正整体を
うければいいんですよ!!!

ここが違う姿勢矯正整体の5つのポイント！！

1. 本来の「正しい姿勢を」作る

痛みや辛さの無い、健やかな身体・疲れにくい身体を make する

2. 基礎代謝・体温を上げる

a. 呼吸機能（呼吸の量と質）の改善 b. 脂肪細胞の活性

3. 体内循環・免疫機能を向上する

筋ポンプ作用を利用し、血液リンパの流れを改善する。

4. 自律神経を調整する

経穴や呼吸法、ヨガ由来のアプローチ

5. 生命エネルギー機能の向上をはかる

痛みや辛さの無い、東洋医学の気血水の働きを整え、全身を調整